المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
إدارة التعليم بالطائف :
متوسطة العلاء بن الحضرمي



المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
الصف : الأول متوسط
الزمن :

اسم الطالب : .... رقم الجلوس : 000000000000000000000

40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1444هـ - 1445هـ

السؤال الأول :

أ- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

-1	العمليات التي يتم من خلالها تنظيم وضبط درجة الحرارة تسمى بالغدة تحت المهد 0	( )
-2	ما يجب عمله اثناء الإصابة بالتشنج الحراري شرب كمية من السوائل الباردة 0	( )
-3	يحدث الإعياء الحراري عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية في التدريب الشاق0	( )
-4	الضربة الحرارية هي أقل أنواع الإصابات الحرارية انتشارا ولكن أخطرها 0	( )
-5	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة (المختبر)0	( )
-6	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0	( )
-7	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل	( )
-8	من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل 0	( )
-9	تعتبر رمية التماس في كرة القدم إحدى المهارات الضرورية لأنها تعتبر إحدى الطرق التي من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس0	( )
-10	يتم تنفيذ رمية التماس بكلتا اليدين 0	( )
-11	امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي تعتبر من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم اللعبة 0	( )
-12	من أنواع المسكات في التنس الأرضي المسكة الشرقية 0	( )
-13	وقفة الاستعداد في التنس الأرضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة	( )
-14	من الخطوات الفنية لمهارة وقفة الاستعداد في التنس الأرضي النظر متجه للأمام نحو الكرة 0	( )
-15	السرعة تعني قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن0	( )
-16	تنقسم مسابقات العاب القوى إلى مسابقات ميدان ومسابقات مضمار0	( )
-17	من اشهر سباقات التتابع سباق : (4 × 100م – 4 × 400م)0	( )
-18	سباق التتابع : (4 × 100) يلتزم كل لاعب بحارته حتي نهاية السباق 0	( )
-19	دفع الجلة (الكرة الحديدية) هي إحدى مسابقات الميدان والهدف منها دفع الجلة لأبعد مسافة ممكنة	( )
-20	لحمل وامساك (كرة الجلة) يكون بثلاث طرق ويختار المناسب له 0	( )
-21	الفائز بالمجموعة في التنس الأرضي هو اللاعب أو الفريق الذي يفوز أولا بستة أشواط 0	( )
-22	التصويب من الثبات في كرة القدم تعتبر من المهارات الضرورية في كرة القدم 0	( )
-23	من الخطوات الفنية للتصويب من الثبات في كرة القدم أرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة (الارتكاز) على الأرض وعلى مسافة (15 سم)	( )
-24	وقفة المشي (آب – سوجي) تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة	( )
-25	تستخدم وقفة المشي (آب – سوجي) للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي	( )
-26	تعتبر وقفة المشي (آب – سوجي) من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين في رياضة التايكوندو 0	( )
-27	وقفة الطعن الأمامية (آب – كوبي) تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة 0	( )
-28	تستخدم وقفة الطعن الأمامية في الأداء الحركي للبومسي كما تستخدم عند التدريب لأداء اللكمات والركلات 0	( )
-29	(أولجل – جيروجي) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف وجه المنافس 0	( )
-30	(مومتونج - جيروجي) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف صدر المنافس 0	( )

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة)					
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	اللياقة البدنية	ج	القدرة العضلية
2	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0					
	أ	القدرة العضلية	ب	اللياقة البدنية	ج	التحمل العضلي
3	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :					
	أ	العدو : 30م	ب	العدو : 40م	ج	جميع ما ذكر
4	من طرق التسليم والتسلم في سباق التتابع 0					
	أ	الطريقة البصرية	ب	الطريقة اللأبصرية	ج	جميع ما ذكر
5	تعتبر هذه الوقفة من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين وتستخدم للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي					
	أ	(آب – سوجي)	ب	(آب – كوبي)	ج	(آب – تشاجي)
6	تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة في رياضة التايكوندو 0					
	أ	(آب – كوبي)	ب	(آب – سوجي)	ج	(أب – تشاجي)
7	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية 0					
	أ	الطريقة المباشرة (المختبر)	ب	الطريقة غير المباشرة (الميدان)	ج	جميع ما ذكر
8	تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة في التايكوندو وتؤدي في المستوى العلوي من الجسم وتستهدف وجه المنافس0					
	أ	(أولجل – جيروجي)	ب	(آب – سوجي)	ج	(مومتونج – جيروجي)
9	تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة ، وهي إحدى الوقفات الأمامية في رياضة التايكوندو0					
	أ	(آب – كوبي)	ب	(آب – سوجي)	ج	(أب – تشاجي)



السؤال الثالث :

أ- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

أ- رمية التماس   ب – امتصاص الكرة بالصدر   ج – امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني

المملكة العربية السعودية	المادة : التربية البدنية والدفاع عن النفس
وزارة التعليم	الصف : الثاني متوسط
إدارة التعليم بالطائف :	الزمن :
متوسطة العلاء بن الحضرمي	

اسم الطالب : .... رقم الجلوس : 00000000000000000000

40 درجة

اسئلة اختبار مادة التربية البدنية والدفاع عن النفس (انتساب - الفصل الأول) للعام الدراسي 1444هـ - 1445هـ

السؤال الأول :

ب- ضع علامة (صح) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (خطأ) أمام العبارة الخاطئة :

-1	العمليات التي يتم من خلالها تنظيم وضبط درجة الحرارة تسمى بالغدة تحت المهد 0	(صح)
-2	ما يجب عمله اثناء الإصابة بالتشنج الحراري شرب كمية من السوائل الباردة 0	(صح)
-3	يحدث الإعياء الحراري عادة للفرد الذي ينقصه التكيف مع الجو الحار خلال المراحل الأولية في التدريب الشاق0	(صح)
-4	الضربة الحرارية هي أقل أنواع الإصابات الحرارية انتشارا ولكن أخطرها 0	(صح)
-5	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية الطريقة المباشرة (المختبر)0	(صح)
-6	تنمو اللياقة القلبية التنفسية من خلال الأنشطة الهوائية مثل : المشي وركوب الدراجة 0	(صح)
-7	يتم تنمية القدرة العضلية من خلال تدريبات تحاكي الأداء للمهارات المختلفة للألعاب مثل : الوثب الطويل	(صح)
-8	من الرياضات التي تعتمد على القدرة العضلية الوثب العالي ورمي الرمح والوثب الطويل 0	(صح)
-9	تعتبر رمية التماس في كرة القدم إحدى المهارات الضرورية لأنها تعتبر إحدى الطرق التي من خلالها استئناف اللعب بعد خروج الكرة عن خط التماس0	(صح)
-10	يتم تنفيذ رمية التماس بكلتا اليدين 0	(صح)
-11	امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي تعتبر من أهم المهارات التي يجب على لاعب كرة القدم إتقانها منذ بداية تعلم اللعبة 0	(صح)
-12	من أنواع المسكات في التنس الأرضي المسكة الشرقية 0	(صح)
-13	وقفة الاستعداد في التنس الأرضي هو الوضع الذي يتخذه اللاعب لضمان حسن استقباله للكرة	(صح)
-14	من الخطوات الفنية لمهارة وقفة الاستعداد في التنس الأرضي النظر متجه للأمام نحو الكرة 0	(صح)
-15	السرعة تعني قطع مسافة معينة في أقل زمن ممكن0	(صح)
-16	تنقسم مسابقات العاب القوى إلى مسابقات ميدان ومسابقات مضمار0	(صح)
-17	من اشهر سباقات التتابع سباق : (4 × 100م – 4 × 400م)0	(صح)
-18	سباق التتابع : (4 × 100) يلتزم كل لاعب بحارته حتي نهاية السباق 0	(صح)
-19	دفع الجلة (الكرة الحديدية) هي إحدى مسابقات الميدان والهدف منها دفع الجلة لأبعد مسافة ممكنة	(صح)
-20	لحمل وامساك (كرة الجلة) يكون بثلاث طرق ويختار المناسب له 0	(صح)
-21	الفائز بالمجموعة في التنس الأرضي هو اللاعب أو الفريق الذي يفوز أولا بستة أشواط 0	(صح)
-22	التصويب من الثبات في كرة القدم تعتبر من المهارات الضرورية في كرة القدم 0	(صح)
-23	من الخطوات الفنية للتصويب من الثبات في كرة القدم أرجحة الرجل الراكلة إلى الخلف ووضع الرجل الثابتة (الارتكاز) على الأرض وعلى مسافة (15 سم)	(صح)
-24	وقفة المشي (آب – سوجي) تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة	(صح)
-25	تستخدم وقفة المشي (آب – سوجي) للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي	(صح)
-26	تعتبر وقفة المشي (آب – سوجي) من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين في رياضة التايكوندو 0	(صح)
-27	وقفة الطعن الأمامية (آب – كوبي) تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة 0	(صح)
-28	تستخدم وقفة الطعن الأمامية في الأداء الحركي للبومسي كما تستخدم عند التدريب لأداء اللكمات والركلات 0	(صح)
-29	(أولجل – جيروجي) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف وجه المنافس 0	(صح)
-30	(مومتونج - جيروجي) تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة وتستهدف صدر المنافس 0	(صح)

السؤال الثاني :

أ- اختار الإجابة الصحيحة فيما يلي :

1	قدرة الجهازين الدوري والتنفسي على أخذ الأكسجين من الهواء الخارجي بواسطة الجهاز التنفسي ونقله بواسطة الجهاز الدوري (القلب والأوعية الدموية) لأجزاء الجسم المختلفة)					
	أ	اللياقة القلبية التنفسية	ب	اللياقة البدنية	ج	القدرة العضلية
2	قدرة الجسم على إنتاج قوة عضلية تتميز بالسرعة 0					
	أ	القدرة العضلية	ب	اللياقة البدنية	ج	التحمل العضلي
3	تتم تنمية السرعة بتدريبات السرعة المختلفة مثل :					
	أ	العدو : 30 م	ب	العدو : 40م	ج	جميع ما ذكر
4	من طرق التسليم والتسلم في سباق التتابع 0					
	أ	الطريقة البصرية	ب	الطريقة اللأبصرية	ج	جميع ما ذكر
5	تعتبر هذه الوقفة من أهم الوقفات التي يتعلمها المبتدئين وتستخدم للتقدم والتقهقر في النزال والبومسي					
	أ	(آب – سوجي)	ب	(آب – كوبي)	ج	(آب – تشاجي)
6	تعرف بالخطوة الأمامية القصيرة في رياضة التايكوندو 0					
	أ	(آب – كوبي)	ب	(آب – سوجي)	ج	(أب – تشاجي)
7	من طرق قياس اللياقة القلبية التنفسية					
	أ	الطريقة المباشرة (المختبر)	ب	الطريقة غير المباشرة (الميدان)	ج	جميع ما ذكر
8	تعرف باللكمة الأمامية المستقيمة في التايكوندو وتؤدي في المستوى العلوي من الجسم وتستهدف وجه المنافس					
	أ	(أولجل – جيروجي)	ب	(آب – سوجي)	ج	(مومتونج – جيروجي)
9	تعرف بالخطوة الأمامية الطويلة ، وهي إحدى الوقفات الأمامية في رياضة التايكوندو					
	أ	(آب – كوبي)	ب	(آب – سوجي)	ج	(أب – تشاجي)



السؤال الثالث :

ب- ضع دائرة حول اسم المهارة التي أمامك :

ب- رمية التماس   ب – امتصاص الكرة بالصدر   ج – امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي

مع تمنياتي لكم بالتوفيق والنجاح

معلم المادة : سعيد الزهراني